مقياس الخجل

طريقة الاختبار:

فيما يلي اختبار تعرف بعد الانتهاء منه مدى خجلك ... وكل الذي عليك عمله هو قراءة الأسئلة التالية والاجابة على كل سؤال باحدى الإجابات التالية :-

دائمًا ،أحيانًا ،نادرًا ،أبدًا .

وبعد انتهائك من الاجابة على الاسئلة ستحصل على تقييم لمدى خجلك

هل تخشى الغرباء والأماكن المزدحمة ؟

-2هل تشعر بالقلق أثناء الحديث مع شخص أكبر منك ؟

-3تعرق وترتعش عندما تتحدث مع الجنس الآخر ؟

-4هل أنت دائمًا في احتياج لشخص يساندك ؟

-5تخاف من تناول الطعام والشراب أمام الآخرين ؟

-6تشعر بالتعاسة ؟

-7ينتابك الحزن والخوف أثناء الحفلات ؟

-8لديك بعض المخاوف غير العادية ؟

-9لديك قلق مستمر ؟

-10تخاف من النوم منفردًا (وحدك (

-11أستطيع التعبير عن مشاعري في أي وقت

12-أنت شخص محبوب من الآخرين

13-لا أشعر بالندم عندما أكون منعزلاً عن الآخرين

14-أخاف على مشاعر الآخرين

15-أنت كثير التردد في اتخاذ القرارات الخاصة بك

16-أستطيع الحديث مع الجنس الآخر

17-عندما يوجه لي سؤال مفاجئ أستطيع الإجابة

18-أهتم بمشاعر الآخرين على حساب نفسي

19-أخاف من سخرية الآخرين

20-يخدعني المظهر الخارجي للناس

21-ينتابني بعض الضيق ولا أستطيع أن أعبر عنه لأي شخص آخر

22-أفضل مشاهدة التلفزيون عن الجلوس مع الغرباء

23-أعاني من الخجل

24-تنتابني مخاوف عندما لا أجد شخص ما بجواري

25-أحب العمل مع الناس في ازدحام

26-أشعر أني شخص تافه وليس لي دور في الحياة

27-أتمنى أن أكون غير ذلك

28-اكتب مشاعري على ورق

29-أشعر بالوحدة والقلق عندما يودعني صديق

30-أفكر وأخاف على أحبابي من أن يحدث لهم مكروه

تصحيح الاختبار

بما انك قد وصلت إلى هنا فانت تتلهف لمعرفة نتيجتك بعد ادائك لهذا الاختبار

- قم بوضع الدرجة 3 لكل سؤال اجبت عليه بـــ : دائمًا

- قم بوضع الدرجة 2 لكل سؤال اجبت عليه بـــ : أحيانًا

- قم بوضع الدرجة 1 لكل سؤال اجبت عليه بـــ : نادرًا

- قم بوضع الدرجة صفر لكل سؤال اجبت عليه بـــ : أبدًا

ماعدا الأسئلة ذات الارقام التالي 11 ، 13 ، 16 ، 17 فالتصحيح لها سيكون كالتالي :

- قم بوضع الدرجة صفر لكل سؤال اجبت عليه بـــ : دائمًا

- قم بوضع الدرجة 1 لكل سؤال اجبت عليه بـــ : أحيانًا

- قم بوضع الدرجة 2 لكل سؤال اجبت عليه بـــ : نادرًا

- قم بوضع الدرجة 3 لكل سؤال اجبت عليه بـــ : أبدًا

هل تريد أن تعرف أنك أجريت الاختبار بصدق أم لا في الحالات الآتية :

1- اذا حصلت على درجة 3 في رقم واحد لابد وأن تحصل في رقم 21 على واحد أو صفر .

2- اذا حصلت على درجة 3 في رقم ثلاث فإنك تحصل على درجة واحد أو صفر في رقم 16 .

انظر هل أنت صادق أم لا ؟؟

اذا حصلت على درجة :

1- اذا حصل الفرد من 5 : 15 فقط يوجد اضطراب آخر غير الخجل وتظهر لديه اللامبالاة .

2- اذا حصل الفرد من 15 : 55 شخص متزن وفقًا للنسبة التي حصل عليها كلما تقل النسبة من 50 إلى أسفل حتى 15 تؤكد عدم وجود الخجل .

3- ارتفاع النسبة من 55 فما فوق يؤكد وجود مخاوف اجتماعية .